

Imaš 12, 13, 14... godina?

 poliklinika-djeca.hr/za-djecu-i-mlade/pubertet/imas-12-13-14-godina/

Ako imaš 12, 13 i više godina vjerujemo da će ti ovaj tekst biti zanimljiv i da ćeš dobiti neke odgovore na pitanja kao npr. zašto mi se to događa?

Znaš da oko 12. godine počinje novo razvojno razdoblje. Neki ga zovu pubertet, neki adolescencija. U svakodnevnom govoru često nailazimo na neke nejasnoće vezane uz pojam adolescencije i puberteta, koji naizgled označavaju iste razvojne pojave, ali između njih ipak postoji bitna razlika. Pod pojmom puberteta podrazumijeva se termin koji označava biološke (anatomske i fiziološke) promjene koje se javljaju na početku drugog desetljeća ljudskog života i završava punom spolnom zrelošću i sposobnošću razmnožavanja. Adolescenciju obilježavaju psihičke promjene koje prate tjelesni razvoj u razdoblju puberteta. Adolescencija započinje s početkom puberteta, a završava formiranjem identiteta.

Anatomske i fiziološke promjene već zapažaš svakodnevno promatrajući se u ogledalo ili slušajući komentare svojih prijatelja. Adolescencija je već nešto kompliciranija. Opisat ćemo je u nekoliko rečenica. Adolescencija je doba odrastanja u kojem osoba uspostavlja ravnotežu između djetinjstva i zrelosti, to je razdoblje, kako ga neki nazivaju, samoodgoja, kad mlada osoba odbacuje autoritete, odbija roditeljsku kontrolu i zbližava se s vršnjacima. Adolescencija je vrijeme buntovništva, ispitivanja granica, naglih promjena raspoloženja, unutrašnjih sukoba i sukoba s okolinom. Međutim, iako mladi u ovom razdoblju odbijaju roditelje, ne znači da je njihov odnos s roditeljima manje važan. Taj odnos se naprosto mijenja, postaje drukčiji. Razvojni zadaci koji se postavljaju pred mladića ili djevojku odnose se na prihvaćanje promijenjenog fizičkog izgleda, usvajanje spolne uloge, postizanje emocionalne neovisnosti od roditelja, prihvaćanje društvenih vrijednosti, usvajanje vlastitog sustava vrijednosti i etičkih načela koje će slijediti u životu. Promjene u tim područjima odvijaju se tijekom cijelog života no u adolescenciji su najizraženije. One su iznimno značajne za razvoj osobe kako bi se uspješno završili razvojni procesi te postupna prilagodba svim ulogama koje se vežu uz odraslu dob. Takve promjene izazivaju priličnu zbrku u glavama i adolescenata i svih onih koji su dio njihove životne okoline. Ipak, nije sve tako strašno.

Evo nekoliko jednostavnih savjeta kako se možeš bezbolnije zauzeti za sebe kod odraslih u tvojoj okolini, ponaprije kod roditelja:

1. Svako ponašanje dovodi do određenih posljedica, a uz sve veća prava koja tražiš idu i veće odgovornosti. Stoga ovo imaj na umu ako ne poštuješ pravilo škole poput "ne nositi kapu na glavi" ili "vrati se do 9 sati iz kina". Dogovori se s roditeljima u kojim područjima možeš samostalno odlučivati, biti neovisan ali i iskusiti posljedice svojih odluka.
2. Roditelji daju savjete jer imaju potrebu podučiti te, žele imati i dalje glavnu ulogu savjetovatelja u tvom životu. Naravno da ti se neki od tih savjeta čine

nepotrebnima, čini ti se da si ih toliko puta već čuo/la. Možda ti se čini da nekad znaš i bolje. To onda dovodi do svađe. Pokušaj se ne svađati ako se protiviš već debatiraj, zauzmi se za sebe i svoj stav argumentirano. Odvajanje (čitaj odrastanje) nije jednostavno ni za tebe ni za roditelja.

3. Samopouzdanje je krhko, ponekad i kod odrasle osobe. I odrasli griješe, naročito ako ne znaju bolje u nekoj situaciji. Ako ti se roditelj obrati kritikom ili uvredom, iz bilo kojeg razloga, otvoreno mu kaži da to boli. Vratiti uvredom ili lupanjem vrata samo ćeš povećati svoju bol, a roditelj će dobiti potvrdu da si „neotesan, bezobrazan i sl.“ i sukob će se produbiti. Samopouzdanje podrazumijeva kako se osjećamo vezano uz to što mislimo da jesmo.
4. U ovom razdoblju kao nikad do sad razvijaš snažan osjećaj za iskrenost i pravednost. Nije lako kad drugi oko tebe to isto ne osjećaju. Ne osuđuj roditelje ili vršnjake ako ne znaju što je „fer“ na tvojoj skali vrednovanja, objasni im.
5. Govori istinu. Sigurno se događa da ponekad, zbog nekog razloga, lažeš. To može biti kad želiš izbjeći ispitivanje, npr. biologije koju nisi naučio ili kad roditeljima kažeš da nisu tvoje cigarete već od prijatelja, ili prijateljima ne govoriš istinu da bi bio prihvaćen u društvu. Posljedice tih situacija su onda i za tebe teže. Zato pokušaj ovladati potrebom da ne govoriš istinu. Laž je stečena socijalnim učenjem, s njom se ne rodiš.
6. Ako burno reagiraš, ispričaj se. Ovo vjerojatno zvuči jednostavno, ali znamo da nije baš uvijek tako. Postoje načini kako reagirati iskreno, a da ne povrijediš druge. Imaš pravo biti tužan, imaš pravo biti ljut. Imaš pravo i reći drugima da si tužan i ljut. Imaš pravo na sve svoje osjećaje. Ali, pokušaj razmisliti što radiš kad se tako osjećaš. Druge ne povređuju naši osjećaji, koliko ih povređuje ono što tada radimo.
7. Traži podršku ako je trebaš. Ako ti je teško, razmisli što bi ti moglo pomoći. Nekima pomaže razgovor s prijateljima, roditeljima, nekom drugom odraslom osobom u koju imaju povjerenje. Neki vole raditi ono u čemu su dobri, ono s čim se dobro osjećaju. Koji su tvoji „pomagači“? Sjeti ih se, potraži jer nije lako samostalno rješavati probleme.